



©2005 Timex Corporation



Performance Watch User Guide

English	page 1
Français	page 75
Español	página 153
Português	página 231

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Registre su producto en www.timex.com

Introducción155

¡Bienvenido! 155

Antes de que empiece 156

Descripción del reloj Performance157

Terminología del reloj 157

El cronógrafo 158

Recursos 159

Botones del reloj 160

Símbolos en la pantalla 164

Cómo usar el sistema Bodylink® 165

Mensajes..... 168

Formato de la pantalla 169

Disponiéndose a usar su reloj 170

Modos del reloj172

Modo Hora del Día 173

Modo Cronógrafo 179

Modo Vertical 183



Modo Finalizar.....	185
Modo Temporizador Interválico	190
Modo Datos de Vuelta	197
Modo Resumen	200
Modo Temporizador Básico.....	205
Modo Alarma	209
Modo Configurar	211
Cuidado y mantenimiento.....	221
Cambiando la pila	221
Luz nocturna INDIGLO®.....	222
Resistencia al agua	222
Información legal	223
Garantía internacional (garantía limitada para EUA)	223
Aviso de FCC (EE.UU.) / Aviso de IC (Canadá)	227

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido!

¡Felicitaciones! Con la compra de su sistema Bodylink® de Timex® usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Usando su reloj Performance acompañado con sus medidores digitales de frecuencia cardiaca y de velocidad + distancia, usted está en condición excepcional de registrar, guardar y analizar indicadores claves de su nivel personal de estado físico.

Dedicamos este manual a la información relativa a su reloj Performance. Este reloj deportivo funciona como el cerebro de su sistema Bodylink, suministrándole información integral en tiempo real de su ejercicio recopilada desde el medidor de frecuencia cardiaca, el medidor de velocidad + distancia o desde ambos.

Usted notará que su reloj Performance le suministra tecnología de fácil manejo sobre estado físico. Pero, como con cualquier nueva tecnología, usted debe tomar el tiempo para familiarizarse con sus características y funciones para optimizar la utilidad de su compra.

Por lo tanto, ¡diviértase explorando! Revise los modos del reloj Performance. Revise la *Guía Rápida* para obtener una comprensión básica de su sistema Bodylink. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero de estado físico en su ruta hacia un mejor desempeño!

Antes de que empiece

Este manual contiene información acerca de su nuevo reloj Performance, e instrucciones para programarlo y usarlo con los medidores de frecuencia cardiaca y de velocidad + distancia. Para asesorarle en el conocimiento de su reloj Performance, este manual contiene varios elementos para mejorar su comprensión.

- Una descripción de los botones del reloj Performance, símbolos en la pantalla y modos
- Un glosario para cada sección que explica muchas de las referencias usadas para el reloj Performance y los modos del mismo
- Instrucciones amplias y completas para programar y usar su reloj Performance en cada modo
- Una introducción sobre los vínculos entre su reloj Performance y cada uno de los medidores de estado físico en cada modo
- Ejemplos de la vida real, presentados en cajas de texto grises, que explican cómo puede usted usar su reloj Performance integrado a su actividad usual

DESCRIPCIÓN DEL RELOJ PERFORMANCE

Terminología del reloj

Su sistema Bodylink® tiene su propio idioma que usted aprenderá a medida que se haga un experto en manejarlo. A medida que lo aprende, usted encontrará algunas palabras y frases importantes. ¡Le prometemos que nadie le tomará un examen sobre el vocabulario!

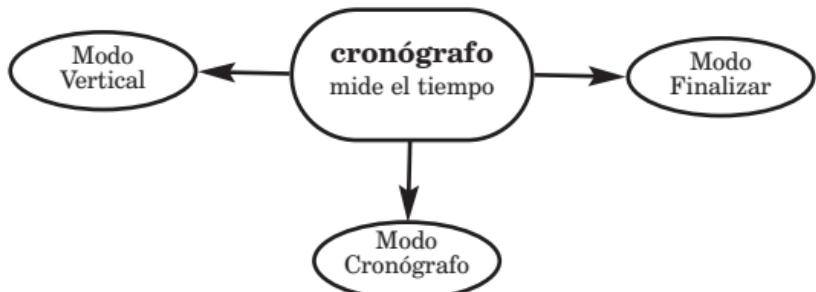
Pero, repasar la terminología clave le ayudará a entender con más rapidez cómo funciona su sistema Bodylink. Por consiguiente, tómese unos minutos para repasar algunas de las palabras que aparecen a lo largo de este manual.

- **Sistema Bodylink:** el sistema Bodylink le permite registrar y guardar información en tiempo real utilizando un grupo de dispositivos inalámbricos en forma conjunta con su reloj Performance.
- **Reloj Performance:** el reloj Performance, (reloj) contiene la central de datos del sistema Bodylink.
- **Medidores de estado físico:** el sistema Bodylink incluye dos medidores digitales: el medidor de frecuencia cardiaca y el medidor de velocidad + distancia.
- **Medidor de frecuencia cardiaca:** el medidor de frecuencia cardiaca (medidor HR) mide su ritmo cardiaco (pulso). *La Guía del usuario del medidor de estado físico* suministra instrucciones detalladas para programar y usar su medidor HR.

- **Medidor de velocidad + distancia:** el medidor de velocidad + distancia (medidor GPS-3D) registra la velocidad, paso, distancia recorrida, altitud y más, utilizando tecnología GPS. *La Guía del usuario del medidor de estado físico* suministra instrucciones detalladas para programar y usar su medidor GPS-3D. Observe que algunas veces el reloj mencionará al medidor GPS-3D como medidor S+D.
- **GPS:** El medidor GPS-3D usa información recopilada desde los satélites de posicionamiento global (GPS) para calcular su velocidad, distancia y ascensión.

El cronógrafo

A medida que conoce su reloj, la palabra cronógrafo pudiera causar confusión. **Recuerde esto:** un cronógrafo es un instrumento para medir el tiempo. Por lo tanto, usted observará un modo Chronograph, pero los modos Vertical y Finish también funcionan



desde el cronógrafo. A cualquier momento en que su reloj funcione como un instrumento de medición del tiempo, lo hace usando la función cronógrafo (o temporización).

Recursos

Recursos impresos

Complementando este manual, su sistema Bodylink® incluye estos valiosos recursos:

- *Guía rápida del sistema Bodylink*: información para ayudarle a programar y comenzar a usar su reloj Performance sincronizado con sus medidores de estado físico, y un mapa descriptivo de los diferentes modos de su reloj Performance
- *Guía del usuario de los medidores de estado físico*: información para la programación, operación y mantenimiento de sus medidores de estado físico
- *Heart Zones® Tools for Success*: información para usar su medidor de frecuencia cardiaca con el programa de estado físico Heart Zones Training System (sistema de entrenamiento de zonas cardíacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón

Recursos en la Internet

El sitio web de Timex® ofrece información útil para ayudarle a optimizar su sistema Bodylink.

- www.timex.com/bodylink/: información acerca de las características del sistema Bodylink y simulaciones del producto
- www.timex.com/software: software actualmente distribuido para productos Timex
- www.timex.com/fitness: sugerencias sobre entrenamiento y estado físico para usar con el sistema Bodylink

Además del sitio web de Timex, usted desearía también visitar el sitio web referido en *Heart Zones® Tools for Success*. En www.heartzones.com usted encontrará información para complementar el material proporcionado en el folleto.

Botones del reloj

El reloj ofrece botones con funciones múltiples que sirven para tres propósitos. Usted no necesita memorizar las funciones del botón para cada modo. Permita que el reloj sea su guía.

La mayoría de las veces, los botones del reloj funcionan de acuerdo a las marcas impresas en la caja. Si usted no observa alguno de los símbolos al borde de la pantalla, siga la información impresa sobre la caja del reloj como guía para usar los botones.

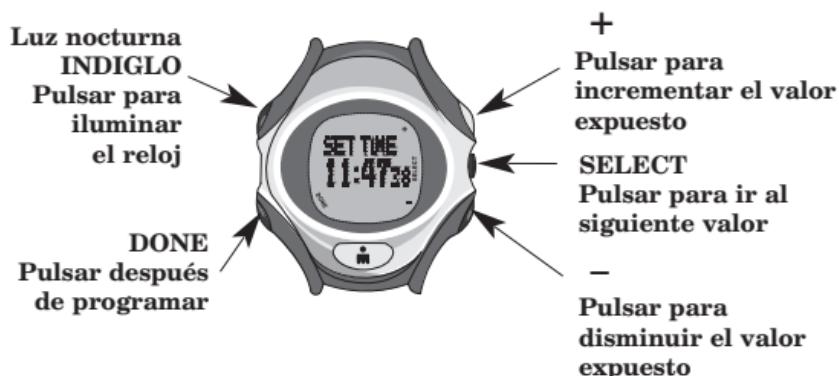


Además, en cualquier modo en el que pueda observar su pulso, usted puede sostener el botón INDIGLO® para silenciar rápidamente una alerta audible de rango determinado. Cuando pulse el botón para cambiar la alerta, ésta seguirá inaudible hasta cuando usted cambie el tipo de alerta para otro rango determinado. Ver “rango TZ y alerta” en la página 213 para información adicional.

Programación de los botones

Use los botones del reloj también para programar funciones del reloj (por ejemplo, ajustar la hora o un rango de pulso determinado).

Cuando los símbolos + y - aparecen al borde de la pantalla del reloj, usted ha iniciado el proceso de programación.



Los pasos indicados aquí le permiten programar las funciones del reloj.

1. Pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra **SET** aparezca brevemente en la pantalla, seguida por un valor que destella.
2. Ajuste el primer valor pulsando + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
3. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor a ser ajustado.

4. Repita los pasos 3 y 4 para todos los valores que necesite ajustar.

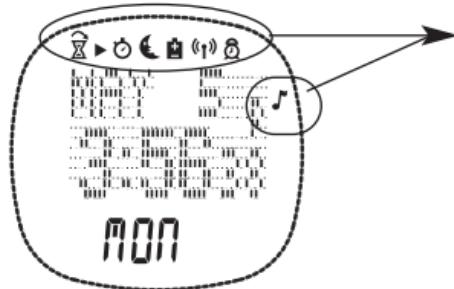
5. Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

Visualización de los botones

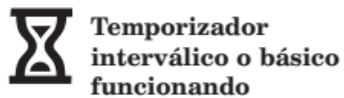
Los botones del reloj le ayudan a navegar a través de las distintas opciones de visualización. Cuando observe los triángulos ▲ y ▼ al borde de la pantalla, usted sabe que hay información para ver.



Símbolos en la pantalla



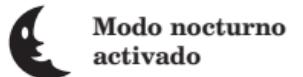
Símbolos en el visor
del reloj



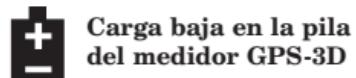
Temporizador
intervalo o básico
funcionando



Cronógrafo en
marcha



Modo nocturno
activado



Carga baja en la pila
del medidor GPS-3D



Medidor(es)
activado(s) (destella si
hay problema)



Alarma activada



Timbre a cada hora
activado

Cómo usar el sistema Bodylink®

Cuando use el Monitor de desempeño, podrá ver datos del Medidor de pulso o del Medidor de velocidad + distancia (o de ambos) en tiempo real, en Hora del Día, Cronógrafo y Temporizador. El procedimiento para ello es el mismo en todos los modos, aunque los datos que se ven y su posición en la esfera en cada modo será diferente.

1. Use el Medidor de pulso o el Medidor de velocidad + distancia, o ambos, y verifique que estén funcionando.
2. Aléjese al menos 6 pies (casi 2 metros) de otras personas que estén usando otros sistemas de monitorización de estado físico y de toda fuente de radiointerferencia, como por ejemplo, equipo eléctrico, líneas de alta tensión, etc.

NOTA: Si bien el sistema Bodylink® puede funcionar a unos 3 pies (casi 1 metro) de los medidores del reloj, para lograr un funcionamiento óptimo trate de que el reloj esté lo más próximo posible a los medidores cuando ponga en funcionamiento el sistema.

3. Oprima una vez el botón **DISPLAY**. Esto indica al reloj que busque los medidores Bodylink® próximos; buscará por un minuto. En la esfera del reloj aparecerá el símbolo de una antena, para indicar que el sistema Bodylink® está activado.

NOTA: Para su conveniencia, Cronógrafo y Temporizador automáticamente buscarán los medidores Bodylink® durante quince segundos cuando ingrese el modo.

4. Cuando el reloj haya detectado las transmisiones de los medidores, la esfera del reloj cambiará a un nuevo formato para mostrar algunos o todos los datos del medidor, dependiendo del modo. Hora del Día y Temporizador muestran los datos exclusivamente en la línea inferior, en tanto que Cronógrafo permite ver hasta tres líneas de datos de desempeño.

Cómo ver Datos de desempeño

Oprima una vez el botón **DISPLAY** para seleccionar los datos o combinación de datos que desea ver durante su entrenamiento. Se mostrará brevemente un "titular" con los nombres de la información y su posición en la esfera antes de mostrar los datos mismos.

Para usar el reloj en forma más eficaz, recuerde lo siguiente:

- En Cronógrafo, oprima una vez **SET/FORMAT** para intercambiar las posiciones de la información en las líneas media y superior de la esfera, así podrá ver los datos más importantes en la línea del medio, que es la más grande.

- Si desea dejar de ver los datos de los medidores de Bodylink®, mantenga oprimido el botón **DISPLAY** hasta que se muestre el mensaje HOLD TO SHUT OFF RCVR en la esfera del reloj. Mantenga oprimido el botón **DISPLAY** unos segundos más; el reloj emitirá una señal que indica que el enlace de radio entre el reloj y los medidores se ha desactivado.

SUGERENCIA: si ya está viendo datos de un medidor (por ejemplo, el Medidor de pulso) y desea ver también los datos del Medidor de velocidad + distancia, simplemente mantenga oprimido el botón **DISPLAY** hasta que el reloj emita una breve señal sonora y el símbolo de la antena se vea destellando. El reloj busca ahora un segundo medidor Bodylink®. Cuando lo detecta, el símbolo de la antena dejará de destellar y la pantalla cambiará a otro formato con la nueva información. Oprima una vez el botón **DISPLAY** (como se indicó previamente) para ver las diversas combinaciones de los datos de dos medidores.

Mensajes

Cuando use el reloj con los medidores de estado físico, el reloj puede mostrar mensajes para comunicar el status de cualquiera de los medidores sincronizado con el reloj. Los mensajes incluyen:

NO DATA FROM HRM (GPS) El reloj no recibe información del medidor HR o del medidor GPS-3D. Asegúrese que el medidor se encuentre a un máximo de 3 pies (1 metro) de distancia del reloj, que esté funcionando o que no se haya bloqueado inadvertidamente con el medidor de alguien más. El reloj intentará establecer una conexión por un minuto después de mostrar este mensaje.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) El reloj tiene interferencias de radio. Trate de alejarse de posibles fuentes de interferencia (por ejemplo televisores, monitores o aparatos con motor). El reloj intentará establecer una conexión por 30 segundos después de mostrar este mensaje.

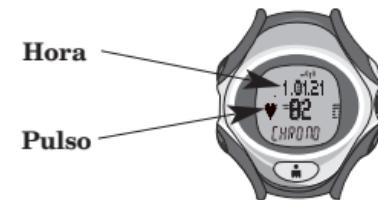
SEARCHING El medidor GPS-3D aún intenta enlazarse con la información de GPS. Usted no puede ver información de velocidad, paso, distancia o de posición hasta que el medidor localice los satélites GPS.

WEAK GPS SIGNAL El medidor GPS-3D perdió su enlace con los satélites GPS. El medidor GPS-3D funciona mejor en zonas más abiertas (como en el caso de una zona sin muchos árboles o despejada de nubes) y a mayores velocidades.

FATAL GPS ERROR El medidor GPS-3D ha encontrado un grave error interno. Comuníquese con Servicio al Cliente de Timex.

Formato de la pantalla

En el modo Cronógrafo, usted puede pulsar y soltar **SET/FORMAT** para pasar a los datos expuestos en la línea superior y en la del medio de la pantalla. Esto permite mostrar el valor más importante para usted en el medio de la pantalla, en mayor tamaño.



El cambio en el formato de la pantalla no se aplica a la tasa de ascenso que siempre aparece en la línea media de la pantalla. Para información adicional sobre la tasa de ascenso, ver "Modo vertical" en la página 183.

Disponiéndose a usar su reloj

Determinando su pulso

Además de muchas otras funciones útiles, su reloj usa tecnología que le ayuda a registrar información detallada sobre su pulso. Pero, antes que pueda registrar esta información, usted necesita determinar primero su pulso máximo. Puede usar muchos métodos para calcular su pulso máximo.

El folleto *Heart Zones® Tools For Success* incluido en el empaque de su reloj proporciona procedimientos excelentes y Timex® le recomienda que use una de esas metodologías. Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success*, usted puede considerar el uso del método con base en la edad, de uso popular aunque bastante discutido. Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185.

Programando su reloj por primera vez

Una vez usted determine su pulso, ajuste los siguientes parámetros antes de usar su reloj:

- 1. Ajustar la hora del día.** Para información detallada sobre el modo Hora del Día, incluyendo instrucciones para fijar la hora del día, ir a la página 173.
- 2. Ingrese su pulso máximo.** En el modo Configurar, seleccione HRM SETTINGS (programación del HRM) y luego MAX HR (pulso

máximo). Su ajuste de pulso máximo determina sus cinco rangos de pulso preestablecidos. Para información adicional ver “Pulso máximo” en la página 214.

- 3. Escoja las unidades para mostrar su rango de pulso deseado.** En el modo Configurar, seleccione HRM SETTINGS y luego HRM DISPLAY. Su reloj le da la opción de presentar su pulso en pulsaciones por minuto (BPM) o como un porcentaje de su máxima pulsación (POR CIENTO). Para información adicional ver “Presentación del pulso” en la página 215.
- 4. Determine su rango de pulso deseado y la alerta.** En el modo Configurar, seleccione HRM SETTINGS y luego TZ ALERT. Use la alerta para mantener su pulso dentro de un rango definido para optimizar su desempeño y prevenir tanto el sobreejercicio como la poca exigencia para su corazón durante un ejercicio. Para más información sobre el modo configurar, ir a “Rango TZ y alerta” en la página 213.
- 5. Escoja la unidad de presentación para su reloj.** En el modo Configurar establezca unidades de longitud, velocidad, paso y altitud de acuerdo a su preferencia. Ver “Programación de unidad” en la página 219 para información adicional.
- 6. Programe la actualización de la tasa de ascenso.** Este ajuste en el grupo ALTITUDE SETTINGS (programación de altitud) calcula cuán rápido cambia usted de altitud durante su ejercicio (también conocida como velocidad vertical). Programe esta función a una menor duración para actividades verticales más rápidas como esquiar, o a una mayor duración para actividades verticales más lentas como escalar. Ver “Actualización de la tasa de ascenso” en la página 216 para información detallada.

Aunque no es necesario ajustarlos antes de su primer ejercicio, usted pudiera desear revisar y configurar los rangos de pulso deseados de velocidad o paso (página 215), alerta de distancia (página 215) o funciones adicionales de “manos libres” (página 217).

MODOS DEL RELOJ

Usted puede pasar por cada uno de los diez modos pulsando **MODE**.

- **Time of Day** (hora del día) le permite ver la hora, fecha y día de la semana para dos diferentes zonas horarias.
- **Chronograph** (cronógrafo) registra y presenta los datos de desempeño.
- **Vertical** (vertical) da una visión de datos verticales tales como tasa de ascenso, altitud y ascensión.
- **Finish** (finalizar) le permite predecir un tiempo para una distancia específica y programar alertas si usted no va al ritmo.
- **Interval Timer** (temporizador interválico) le permite programar su reloj para ejercicios interválicos.
- **Lap Data** (datos de vuelta) presenta la información de vuelta registrada.
- **Summary** (resumen) presenta la información grabada mientras el cronógrafo está en marcha.

- **Basic Timer** (temporizador básico) le permite cronometrar un evento con cuenta regresiva desde un tiempo específico hasta cero.
- **Alarm** (alarma) controla hasta cinco alarmas.
- **Configure** (configurar) le permite programar su reloj de acuerdo a sus necesidades.

Modo Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas.



Terminología del modo Hora del Día

UTC: Cuando usted usa el reloj sincronizado con el medidor GPS-3D, éste se alineará con la hora UTC (tiempo universal coordinado, conocido anteriormente como GMT). Este describe la zona horaria local en relación con el meridiano de Greenwich. Por ejemplo, la ciudad de Nueva York se encuentra en la zona UTC -5, puesto que Nueva York está ubicada cinco horas antes del meridiano de Greenwich; Moscú se encuentra en la zona UTC +3 al estar tres horas después del meridiano de Greenwich.

Ajustando la hora

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Hora del día aparezca.
2. Pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra SET aparezca brevemente en la pantalla, seguida por un valor que destella.
3. Ajuste el primer valor pulsando + (**DISPLAY**) o – (**STOP/RESET**).
4. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor a ser ajustado.
5. Repita los pasos 3 y 4 para todos los valores que necesite ajustar.
6. Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

Para Hora del Día, usted puede ajustar los siguientes valores:

- **Hora**
- **Minuto**
- **Segundos**
- **Año**
- **Mes**
- **Fecha (ajusta automáticamente el día de la semana cuando usted ajusta la fecha)**
- **Formato de hora (p.e., AM/PM versus 24 horas)**

Cambio de zona horaria

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Observe la segunda zona pulsando **START/SPLIT** o, pase de T1 a T2 usando estos pasos:

1. Pulse y sostenga **START/SPLIT** hasta que aparezca **HOLD FOR TIME 2**.
2. Continúe sosteniendo hasta que la hora cambie y el reloj emita un sonido.
3. Repita los pasos 1 y 2 para regresar a T1. El mensaje será **HOLD FOR TIME 1**.

Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

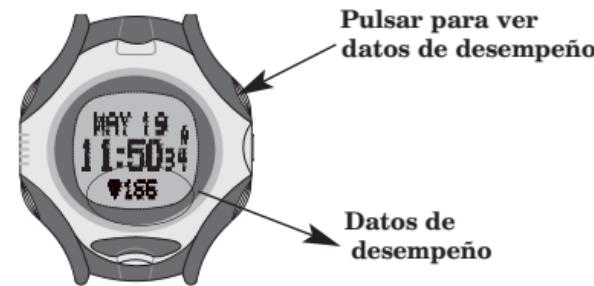
Sincronizando el reloj con el medidor GPS-3D

Cuando active por primera vez el medidor GPS-3D sincronizado con su reloj, usted puede esperar una de las siguientes posibilidades:

- Si activa el medidor GPS-3D antes de ajustar la hora del día, el reloj sincronizará a la vez T1 y T2 con el UTC. Usted necesitará ajustar la hora para ambas zonas horarias a su hora local.
- Si activa el medidor GPS-3D después de ajustar la hora del día, el reloj mantiene el ajuste de hora y fecha y sincroniza minutos y segundos con el UTC para cada zona horaria.
- Observe que usted no puede ajustar los segundos cuando habilita las funciones GPS; estos seguirán sincronizados siempre con la hora UTC.

Para ver los datos de desempeño en el modo Hora del Día

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**. Puede elegir seguir viendo el día de la semana pulsando a cambio **DISPLAY** hasta que el día de la semana se haga visible.



Usted puede observar:

- **Pulso:** el pulso actual representado como porcentaje de su pulsación máxima (POR CIENTO) o como latidos por minuto (BPM)
- **Velocidad:** velocidad actual
- **Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- **Distancia:** la distancia recorrida desde cuando puso en marcha el cronógrafo
- **Altitud:** la altura actual sobre el nivel del mar

Sugerencias y trucos para el modo Hora del Día

- Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo en el reloj pulsando y sosteniendo **MODE** hasta que aparezca la hora en pantalla.
- El reloj no ajusta automáticamente la hora de verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.
- Si el reloj no detecta cualquiera de los medidores de estado físico, el día de la semana aparecerá en la línea inferior de la pantalla.
- Usted sólo puede reajustar el valor de los segundos a cero si utiliza el reloj sincronizado con el medidor HR.
- Puede ajustar el valor de los minutos adelantándolos o atrasándolos de la hora correcta y el reloj conservará su ajuste. Esta característica es útil para la gente que prefiere ajustar sus relojes un poco adelantados para mantenerse a tiempo.

Ejemplo del modo Hora del Día

Suponga que usted vive en San Francisco y trabaja con un cliente en Singapur. Como toda persona ocupada, es imperativo que lleve cuenta de la hora, de modo que ajusta T1 a su hora local. Pero también es importante tener un rápido recordatorio de la hora de su cliente, por lo tanto usted ajusta T2 a la hora de Singapur. Con ambas zonas horarias disponibles, puede revisar rápidamente la hora de su cliente o incluso cambiar su monitor para mostrar T2 cuando usted viaje a Singapur.

Modo Cronógrafo

El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta por 100 horas. También puede registrar los datos de los medidores de estado físico hasta por 100 vueltas.



Terminología del Modo Cronógrafo

Cronógrafo: el cronógrafo registra fracciones de tiempo por la duración de su actividad.

Vuelta: el tiempo de vuelta registra el tiempo para una parte de su actividad.

Acumulativo: el tiempo acumulativo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actividad actual.

Tomando un tiempo acumulativo: cuando usted toma un tiempo acumulativo, el cronógrafo completará el cronometraje de una vuelta y comienza a cronometrar una nueva.

Para operar el modo Cronógrafo

Cuando se usa el modo Cronógrafo, tome tiempos acumulativos manualmente pulsando **START/SPLIT** o puede programar el reloj para tomar automáticamente tiempos acumulativos según tiempo y distancia. Para información adicional sobre la programación del reloj para tomar tiempos acumulativos automáticamente, ver “Programación de manos libres” en la página 217.

Siga estos pasos para utilizar el cronógrafo en el modo Cronógrafo.

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Cronógrafo aparezca.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.
3. Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo parcial y comenzar a cronometrar automáticamente una nueva vuelta. Pulse **MODE** para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta.
4. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted quiere tomar un descanso o llega al final de su actividad.
5. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje o
6. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para regresar el cronógrafo a cero.

Para ver los datos de desempeño en el modo Cronógrafo

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño para cada vuelta de su ejercicio pulsando y soltando **DISPLAY**. En el modo Cronógrafo, las opciones de visualización incluyen:

- **Pulso:** el pulso actual representado como porcentaje de su pulsación máxima (POR CIENTO) o como latidos por minuto (BPM)
- **Velocidad:** velocidad actual
- **Velocidad promedio:** la velocidad promedio para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando
- **Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- **Paso promedio:** la velocidad promedio por minuto para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando
- **Distancia:** la distancia recorrida desde cuando usted puso en marcha el cronógrafo

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- Si usted pulsa **MODE** para pasar el reloj a un modo diferente mientras el cronógrafo continúa en marcha, aparecerá el símbolo de cronómetro para indicar que el cronógrafo todavía funciona.
- Si usa el reloj con el medidor HR usted puede programarlo para que empiece automáticamente a tomar un cálculo del pulso de recuperación cada que vez que usted pulsa **STOP/RESET** para detener el cronógrafo. Sin embargo, si usted pulsa **START/SPLIT** de nuevo antes de haberse completado el ciclo de recuperación, cancelará la recuperación. Para información adicional, ver "Recuperación" en la página 214.

Ejemplo del modo Cronógrafo

Escuchó recientemente que un método de entrenamiento para corredores de larga distancia llamado el método de correr/caminar puede ayudarle a incrementar su resistencia general y quemar más calorías. Este método propone correr por un rato seguido por una corta caminata. Usted decide utilizar el modo Cronógrafo como ayuda para ensayar este método. Pulse **START/SPLIT** para comenzar a correr y luego de 10 minutos de carrera pulse **START/SPLIT** de nuevo y camine por 2 minutos. Continúe usando estas dos secuencias de cronometraje hasta que haya completado 60 minutos de correr/caminar.

Modo Vertical

El modo Vertical funciona como un modo de visualización sincronizado con el medidor GPS-3D con énfasis en la presentación de los datos de altitud. Particularmente, el modo Vertical adapta el reloj para ver la información relacionada con actividades verticales (por ejemplo escalar o esquiar). Si no usa el medidor GPS-3D, usted no puede ingresar al modo Vertical y verá el mensaje NO GPS DATA.



Terminología del modo Vertical

Tasa de ascenso: lo rápido que usted escala o desciende.

Velocidad vertical: otro término para la tasa de ascenso.

Utilizando el modo Vertical

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Vertical aparezca.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.

- Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo parcial y comenzar a cronometrar automáticamente una nueva vuelta.
- Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted llega al final de su actividad.
- Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje o
- Pulse y sostenga **STOP/RESET** de nuevo para poner la pantalla en cero.

Observando los datos de desempeño en el modo Vertical

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño para cada vuelta de su ejercicio pulsando y soltando **DISPLAY**. En el modo Vertical, las opciones de visualización incluyen:

- Pulso:** pulso actual
- Tasa de ascenso:** velocidad vertical
- Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- Velocidad:** velocidad actual
- Distancia:** distancia recorrida mientras tiene el cronógrafo en marcha
- Altitud:** la altura actual sobre el nivel del mar
- Ascensión:** la diferencia entre su altitud actual y la altitud cuando usted inició el cronógrafo

Ejemplo del modo Vertical

Usted está haciendo esquí extremo en Banff en un recorrido estimado de 2.700 pies verticales (823 metros verticales). Con interés en la precisión de lo estimado como también del tiempo que le tomará hacer su recorrido, usted inicia su medidor GPS-3D, va al modo Vertical y pulsa START cuando comienza a descender la montaña. Al final de su trayecto, pulsa STOP y luego DISPLAY hasta ver la Tasa de Ascenso y Ascensión (expresados en números negativos ya que usted se desplazó cuesta abajo). Utilice esta información para ver cuán rápido esquió y comparar la ascensión expuesta por el reloj con la estimación que le dió su guía.

Modo Finalizar

El modo Finalizar le permite predecir cuánto tiempo le tomará terminar una distancia de un evento específico (una maratón o



competencia de 5K, por ejemplo) con base en la información actual del medidor GPS-3D. Para ayudarle a mantener el paso para su final previsto, puede también programar el reloj para que le avise si usted va muy rápido o muy despacio para su paso deseado.

Si no usa el medidor GPS-3D, usted no puede ingresar al modo Finalizar y verá el mensaje NO GPS DATA. De igual manera, debe colocar el cronógrafo a cero antes de utilizar el modo Finalizar o de lo contrario no funcionará apropiadamente.

Terminología del modo Finalizar

Tiempo previsto: su tiempo deseado para terminar la competencia o ejercicio. El reloj emplea este tiempo para alertarle si usted va muy despacio para completar el evento dentro del tiempo seleccionado.

Programación del modo Finalizar

Usted debe parar y reiniciar el cronógrafo para permitir la configuración del modo Finalizar. Sin embargo, puede todavía configurar el modo Finalizar incluso cuando usted ve el mensaje NO GPS DATA en la pantalla.

1. Estando en el modo Finalizar, pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra SET aparezca brevemente en la pantalla, seguida por un valor que destella.
2. Ajuste el primer valor pulsando + (**DISPLAY**) o – (**STOP/RESET**).
3. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor a ser ajustado.

4. Repita los pasos 2 y 3 para todos los valores que necesite ajustar.
5. Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

Para el modo Finalizar, usted puede ajustar los siguientes valores:

- Distancia del evento preestablecida o personalizada (puede ajustarla a su preferencia hasta 999.99)
- Unidad (NM, KM o MI)
- Tiempo previsto
- Opción de alerta (una alerta audible hará que el reloj emita un sonido y destelle a la vez sobre el tiempo previsto y una alerta silenciosa hará que destelle solamente sobre el tiempo previsto final)

Utilizando el modo Finalizar

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Finalizar.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.
3. Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo parcial y comenzar a cronometrar automáticamente una nueva vuelta.
4. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted llega al final de su actividad.
5. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje o
6. Pulse y sostenga **STOP/RESET** de nuevo para poner la pantalla en cero.

Observando los datos de desempeño en el modo Finalizar

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño para cada vuelta de su ejercicio pulsando y soltando **DISPLAY**. En el modo Finalizar, las opciones de visualización incluyen:

- **Tiempo de finalización:** el tiempo de finalización previsto basado en su actual velocidad y distancia. El tiempo de finalización destellará si su paso actual no le permitirá finalizar dentro de su tiempo previsto seleccionado. Si usted se detiene, el reloj reemplaza el tiempo de finalización por la palabra STOPPED (detenido).
- **Pulso:** pulso actual
- **Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- **Paso promedio:** la velocidad promedio por minuto para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando
- **Velocidad:** velocidad actual
- **Velocidad promedio:** velocidad promedio para el periodo en el que tiene el cronógrafo en marcha
- **Distancia:** distancia recorrida mientras tiene el cronógrafo en marcha

Ejemplo del modo Finalizar

Usted se entrena para una competencia de ciclismo de 100 KM. El año pasado corrió en la misma competencia y finalizó en 4 horas, 15 minutos. Su meta para este año es finalizar en menos de 4 horas. Lee en una revista de entrenamiento que, cuando se entrena para una competencia, usted debe dedicar un día por semana a recorrer una distancia igual a la de su evento para lograr su tiempo. Para ayudarle a mantener el ritmo, usted ajusta el modo Finalizar a 100 KM para distancia y 4 horas para tiempo. Programa el reloj con una alerta audible para avisarle cuando va más despacio que su ritmo para ayudarle a mantener su tren de competencia a medida que corre.

Modo Temporizador Interválico

El modo Temporizador Interválico ofrece un contador regresivo flexible de seis intervalos, y puede conservar los ajustes hasta para cinco sesiones diferentes de entrenamiento. Este incluye intervalos de calentamiento y de relajación y cuatro intervalos de entrenamiento para cada sesión. Usted puede programar el grupo de cuatro intervalos de entrenamiento para que se repitan hasta por 99 veces. Puede programar el intervalo de calentamiento para iniciarse una vez al comienzo de su sesión de entrenamiento y el intervalo de relajación para iniciarse una vez al final de su sesión.



Terminología del modo Intervalo

Entrenamiento interválico: usted puede usar el entrenamiento interválico como ayuda para variar el nivel de intensidad dentro de un ejercicio, lo que le facilita finalmente ejercitarse por más tiempo y mayor exigencia.

Intervalo: los intervalos relacionan su ejercicio con períodos específicos de tiempo. Por ejemplo, usted puede correr por diez minutos, caminar por dos, correr por veinte minutos, y luego caminar por cinco – lo cual representaría cuatro intervalos de entrenamiento.

Repeticiones: el número de veces que usted elije para realizar un grupo de intervalos. En el ejemplo anterior, si usted elije recorrer el grupo de intervalos tres veces, usted pasará por sus series de cronometrajes de diez, dos, veinte y cinco minutos tres veces en secuencia. Esto representaría 3 repeticiones.

Calentamiento: el periodo al comienzo de su ejercicio que permite a su cuerpo prepararse para una sesión de entrenamiento más intensa.

Relajación: el periodo al final de su ejercicio que permite a su cuerpo recuperar su estado de funcionamiento normal.

Escogiendo un ejercicio por intervalos

Usted puede usar el reloj para programar y conservar hasta cinco ejercicios marcados del WKOUT 1 hasta WKOUT 5.

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Intervalo aparezca.
2. Pulse **▼ (STOP/RESET)** para escoger el ejercicio que desea programar (**WKOUT 1** hasta **WKOUT 5**).

Al tener que reiniciar el temporizador interválico para escoger un nuevo ejercicio, usted necesitaría pulsar el botón **STOP/RESET** más de una vez antes de poder observar un nuevo ejercicio.

Programando un ejercicio interválico

1. Pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra **SET** aparezca brevemente en la pantalla. La pantalla de ajuste aparecerá con la palabra **WARM-UP** destellando.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para revisar los ajustes de cada ejercicio por intervalos. Los ajustes incluyen **WARM-UP** (calentamiento), **INTVL 1 – 4** (intervalos), **# OF REPS** (repeticiones) y **COOL-DOWN** (relajación).
3. Escoja un intervalo para ajustar y pulse **SELECT (SET/FORMAT)**. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para escoger uno de los cinco rangos de pulso preestablecidos o tres personalizados. También puede no escoger un rango determinado o escoger una alerta manual de rango determinado para este intervalo únicamente. Una vez escoja su rango, pulse **SELECT (SET/FORMAT)**.

Si usted no escogió **MANUAL** en el paso 3, vaya al paso 5.

4. Establezca los valores del rango de pulso superior y luego del inferior para el rango **MANUAL**. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para cambiar los valores y **SELECT (SET/FORMAT)** para cambiar los dígitos. Cuando termine de establecer los límites, pulse **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para cambiar los valores de tiempo y **SELECT (SET/FORMAT)** para recorrer las horas, minutos y segundos. Si usted establece un intervalo a cero (00:00:00), el reloj omitirá este intervalo en forma automática durante su ejercicio.
6. Cuando usted se pasa del valor final del tiempo del intervalo, el reloj avanza automáticamente al siguiente intervalo (o **# OF REPS** si se están programando los intervalos de **CALENTAMIENTO** o **RELAJACIÓN**). Repita los pasos del 2 al 5 para establecer todos los intervalos y repeticiones para el ejercicio escogido.
7. Pulse **DONE (MODE)** para guardar su ejercicio y completar el proceso de programación.

Para el modo Temporizador Interválico, usted puede ajustar los siguientes valores:

- Calentamiento (establece el rango de pulso deseado y tiempo)
- Intervalos del 1 al 4 (establece el rango de pulso deseado y tiempo)
- Número de repeticiones (no incluye los intervalos de calentamiento o de relajación)
- Relajación (establece el rango de pulso deseado y tiempo)

Utilizando el Modo Temporizador Interválico

Siga estos pasos para utilizar el temporizador interválico para un ejercicio.

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Temporizador Interválico aparezca.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.
3. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted quiere tomar un descanso o llega al final de su actividad.
4. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje o
5. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para regresar el cronógrafo a cero.

Alertas y rangos de pulso determinados

Durante el proceso de programación, usted tiene la opción de usar uno de los cinco rangos de pulso estandarizados, tres personalizados o una sola alerta de rango de pulso para cada intervalo. Puede también no escoger alerta alguna de rango determinado. Cuando usted pone en marcha el temporizador interválico, las configuraciones de alerta de rango de pulso seleccionadas sustituirán a la alerta de rango de pulso deseado que usted estableció en el modo Configurar (ver página 213).

Sin embargo, los ajustes para el tipo de alerta (AUDIBLE, VISUAL o SIN ALERTA) en el modo Configurar todavía funcionarán mientras usted tiene en marcha el temporizador interválico. El reloj sólo ignora los ajustes del límite.

Tenga presente que estos ajustes afectan la alerta del rango determinado únicamente. Los ajustes de alerta de rango determinado usados en el temporizador interválico no afectan los datos estadísticos del pulso registrados y exhibidos en el modo Resumen.

Observando los datos de desempeño en el modo Temporizador Interválico

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño para cada vuelta de su ejercicio pulsando y soltando **DISPLAY**. En el modo Temporizador Interválico, las opciones de visualización incluyen:

- **Pulso:** el pulso actual representado como porcentaje de su pulsación máxima (POR CIENTO) o como latidos por minuto (BPM)
- **Velocidad:** velocidad actual
- **Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- **Distancia:** la distancia recorrida desde cuando puso en marcha el temporizador interválico
- **Altitud:** la altura actual sobre el nivel del mar

Sugerencias y trucos del modo Intervalo

Usted puede programar el reloj para tomar un tiempo acumulativo cuando finaliza un intervalo usando SYNC TIMER & CHRONO (sincronizar temporizador y cronógrafo) (ver página 217). Lo cual sustituirá a la función de tiempo acumulativo automático y le permitirá tener un registro de su desempeño para cada intervalo.

Ejemplo del modo Intervalo

Para fines de entrenamiento general, decide añadir una hora de bicicleta estática a su ejercicio usual una vez por semana. Usted decide el uso del modo Intervalo como ayuda para registrar a la vez el tiempo y el pulso para su sesión. Programa WKOUT 1 como sigue: WARM-UP (calentamiento) por 5 minutos con NO TZ (sin rango de pulso), INTVL 1 por 5 minutos en el rango Z4: 156 – 175 (en pulsaciones por minuto), INTVL 2 por 1 minuto en el rango Z3: 136 – 156, INTVL 3 por 10 minutos en el rango Z4 e INTVL 4 por 2 minutos en el rango Z3. Enseguida programa # OF REPS (repeticiones) a 3, indicando que desea repetir del INTVL 1 hasta el INTVL 4 tres veces. Finalmente, programa COOL DOWN (relajación) a 5 minutos con NO TZ (sin rango de pulso). Este ejercicio total toma 60 minutos aproximadamente y ayuda a registrar a la vez el tiempo y las metas de resistencia.

Modo Datos de Vuelta

El modo Datos de Vuelta le permite revisar información de vuelta registrada por tiempo e información del pulso. Para registrar los datos de vuelta, usted debe tener el cronógrafo en marcha en uno de los modos del cronógrafo.



Cuando utiliza el modo Datos de Vuelta, cada vuelta revisada mostrará tres líneas de información. La línea inferior presentará el número de la vuelta marcado “RCL” (revisión) para cada vuelta que usted guardó en el cronógrafo.

Acceda a esta información siguiendo estos pasos.

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Datos de Vuelta.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por los datos de cada vuelta.

Revisando la información en el modo Datos de Vuelta

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño para cada vuelta de su ejercicio pulsando y soltando **DISPLAY**. En el modo Datos de Vuelta, las opciones de visualización incluyen:

- **Tiempo de vuelta y acumulativo:** el tiempo de vuelta incluye datos para cada parte de su actividad, y el tiempo acumulativo muestra los datos de la actividad en su totalidad.
- **Pulso promedio por vuelta y tiempo en el pulso promedio:** el pulso promedio presenta el promedio de pulso para la vuelta, y tiempo en el pulso promedio muestra el tiempo invertido por usted durante la vuelta al pulso promedio.
- **Velocidad promedio por vuelta:** la velocidad promedio para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando
- **Paso promedio por vuelta:** la velocidad promedio por minuto para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando
- **Distancia de vuelta:** la distancia recorrida en la vuelta
- **Altitud de vuelta:** la altitud muestra la altura sobre el nivel del mar al final de su vuelta
- **Cambio de ascensión en la vuelta:** ascensión es el cambio en altitud durante la vuelta

Sugerencia y trucos del modo Datos de Vuelta

- Una vez que usted reinicia el cronógrafo desde cero para su siguiente actividad, se borran los datos de vuelta de la actividad anterior.
- Si desea ver información para el total de su actividad vaya al modo Resumen en la siguiente sección.
- Si usted ha activado SYNC TIMER & CHRONO (ver página 217) su información de vuelta equivale por tanto a su desempeño en cada intervalo.

Ejemplos del modo Datos de Vuelta

Le gusta montar en bicicleta, ipero acaba de terminar un largo recorrido y usted está agotado! En su agotamiento, olvidó mirar los datos de vuelta de su recorrido y puso el cronógrafo a cero. Cree que ha perdido sus datos, pero luego se acuerda. Todavía puede revisar los datos de vuelta, en tanto usted no reinicie primero el cronógrafo.

Modo Resumen

El modo Resumen le permite revisar la información total grabada por el cronógrafo para su actividad más reciente. Los datos no se actualizan mientras están en pantalla.



Terminología del modo Resumen

Rango: un rango de pulsaciones preestablecido para su actividad.

Recuperación: una medida de su estado físico y fatiga basada en la tasa en que bajan sus pulsaciones durante un breve periodo de tiempo después de un ejercicio extenuante. Para información adicional, ver *Heart Zones® Tools for Success*.

Utilizando el modo Resumen

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Resumen.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por los datos del resumen.

Observando los datos de desempeño en el modo Resumen

Si no usa sus medidores de estado físico, la única información que usted puede ver en el modo Resumen es el tiempo total para su actividad mientras el cronógrafo estuvo en marcha. El tiempo total es equivalente al tiempo acumulativo en el modo Cronógrafo.

Cuando utilice los medidores de estado físico con su reloj, usted puede ver los datos de desempeño para los siguientes cinco grupos de datos:

Pulso

- **Pulso promedio:** su promedio de pulsaciones calculado sobre el periodo en que el cronógrafo estuvo en marcha.
- **Pulso máximo:** la pulsación más alta grabada durante su actividad.
- **Pulso mínimo:** la pulsación más baja grabada durante su actividad.
- **Tiempo en rangos:** tomando en cuenta el tiempo total de su ejercicio, el reloj muestra el tiempo invertido por usted en cada uno de los rangos de pulso durante su actividad, incluyendo todos los cinco rangos preestablecidos, todos los tres rangos personalizados, y por debajo del rango 1 (algunas veces referido como "rango 0") (ver "programación del HRM" en la página 213 para información relacionada con la programación de esta función).

- **Pulso promedio en rangos:** el pulso promedio en cada uno de los rangos de pulso, incluyendo todos los cinco rangos preestablecidos, todos los tres personalizados y por debajo del rango 1.
- **Recuperación:** el cambio en su pulso durante un periodo de tiempo elegido grabado al final de su actividad (ver “Recuperación” en la página 214 para información al programar esta función).

Velocidad

- **Velocidad promedio:** su velocidad promedio calculada dividiendo distancia por tiempo.
- **Velocidad máxima:** su mayor velocidad.
- **Paso promedio:** su velocidad promedio expresada como minutos por unidad de distancia recorrida.
- **Mejor paso:** su menor tiempo recorrido por minuto.

En tanto que velocidad promedio y paso promedio son el mismo valor expresado en dos formas diferentes, el mejor paso y velocidad máxima no lo son. El mejor paso se calcula a partir de los valores de paso de su actividad; velocidad máxima es la mayor velocidad leída por el medidor GPS-3D durante su actividad. Aunque estrechamente relacionados, estos dos valores no son equivalentes y pueden no concordar.

Distancia

- **Distancia del evento:** su distancia acumulada recorrida durante la actividad mientras el cronógrafo estuvo en marcha.
- **Odómetro:** su distancia acumulada recorrida desde la última vez que reinició manualmente el odómetro. Puesto que el odómetro no funciona conjuntamente con el cronógrafo, usted puede utilizar esta función para registrar la distancia acumulada a lo largo de varios ejercicios.

Tiempo

- **Tiempo del evento:** el tiempo total de su actividad mientras el cronógrafo estuvo en marcha. El tiempo del evento es equivalente al tiempo acumulativo en los modos del cronógrafo.

GPS

- **Nivel de la pila del GPS:** el voltaje actual para el medidor GPS-3D presentado en un gráfico de barras. Usted debe recibir información del medidor GPS-3D para ver esta información. Cuando el gráfico muestre sólo una parte y usted vea también el símbolo de pila en la pantalla del reloj, debe cambiar la pila.

Sugerencias y trucos del modo Resumen

- Cuando usted reinicia el cronógrafo desde cero para su siguiente actividad, se borran los datos de resumen de la actividad anterior.
- Si usted tiene puesto el medidor HR, puede iniciar un cálculo de recuperación al estar en modo Resumen pulsando y sosteniendo **START/SPLIT** mientras observa sus datos de recuperación.
- Si desea ver información para cada parte de su actividad vaya al modo Datos de Vuelta en la sección anterior.

Ejemplo del modo Resumen

Recientemente, usted ha decidido centrar su atención en su pulso durante sus ejercicios. En el modo Configurar, establece su pulso máximo en 195 BPM (pulsaciones por minuto). Cuando acabe cualquiera de sus ejercicios (sea correr, montar en bicicleta, nadar o cualquier otro tipo de actividad), puede ir al modo Resumen para revisar datos de su pulso. Esta información incluye su pulso promedio, máximo y mínimo como también su pulso promedio y tiempo invertido en cada uno de los rangos de pulso. Usar esta función será útil para indicar los niveles a los cuales su corazón trabajó durante el ejercicio e indicará si usted necesita ajustar o no la intensidad de su ejercicio.

Modo Temporizador Básico

El modo temporizador básico le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj cuenta regresivamente hasta cero (por ejemplo, 10, 9, 8, ...). Usted puede programar el temporizador para detenerse, repetir o cambiar al modo Cronógrafo, Vertical o Finalizar después del conteo regresivo.



Programación del temporizador

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Temporizador básico.
2. Pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra **SET** aparezca brevemente en la pantalla, seguida por un valor que destella.
3. Ajuste el primer valor pulsando + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor a ser ajustado.

5. Repita los pasos 3 y 4 para todos los valores que necesite ajustar.
6. Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

Para el modo Temporizador, usted puede ajustar los siguientes valores:

- Tiempo (horas, minutos, segundos hasta 99 horas, 59 minutos y 59 segundos)
- Terminar la acción (STOP (parar), REPEAT (repetir), o CHRONO (cronógrafo))

Utilizando el temporizador

1. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el conteo regresivo del temporizador.
2. Pause el conteo regresivo pulsando **STOP/RESET**. Puede reanudar el conteo regresivo pulsando **STAR/SPLIT** de nuevo, o reiniciar el temporizador pulsando y sosteniendo **STOP/RESET**.
3. Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta.
4. El temporizador se detendrá después de la alerta si está programado a **STOP** (parar).

O

El temporizador comenzará otro conteo regresivo si se programa a **REPEAT** (repetir) y continúa hasta que usted pulse **STOP/RESET**.

La línea inferior de la pantalla mostrará “RPT” y un número (por ejemplo, RPT 2). “RPT” indica que el temporizador está repitiendo y el número las veces que el temporizador ha circulado por la repetición del conteo regresivo. Usted verá igualmente el símbolo de repetición para indicar que el temporizador está programado para repetir.

O

El temporizador cambiará al modo Cronógrafo, Vertical o Finalizar si está programado a uno de esos modos. Usted verá el símbolo de cambiar, para indicar que el temporizador cambiará de modo al final del conteo regresivo.

Sugerencias y trucos del modo Temporizador Básico

- Puede pulsar **MODE** dentro del modo Temporizador para pasar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena aparecerá para indicar el funcionamiento del temporizador.
- El temporizador sólo cambiará al modo Cronógrafo, Vertical o Finalizar si usted pone el cronógrafo a cero y se desactiva la función “Sync Timer & Chrono” (ver “Programación de manos libres” en la página 217).



Ejemplo del modo Temporizador Básico

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una caminata de 30 minutos durante su hora de almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para marcar el tiempo de modo que no regrese tarde de su hora de almuerzo, programa su temporizador a 15 minutos y luego lo programa a repetir una vez. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle empezar a caminar de vuelta a su oficina. Como programó el temporizador a repetir, el reloj empieza a cronometrar otra sesión de 15 minutos para ayudarle a marcar cuánto tiempo tiene para volver a la oficina.

Modo Alarma

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma hasta con cinco alarmas distintas. Cuando programa una alarma, el símbolo del reloj de alarma aparece en el modo Hora del Día. Usted puede programar una alarma para timbrar a la misma hora cada día, o sólo los días hábiles, fines de semana o incluso sólo una vez (útil para recordar citas).

Cuando el reloj llega a una alarma programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella por 20 segundos. Puede silenciar la alarma durante este periodo presionando cualquier botón en el reloj, o, si usted no la silencia antes de que ésta finalice, una alarma retroactiva sonará después de cinco minutos.



Escogiendo una alarma

Usted puede usar el reloj para programar y conservar hasta cinco alarmas marcadas desde ALM1 hasta ALM5

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para escoger la alarma que desea programar (ALM1 hasta ALM5).

Programando una Alarma

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra SET aparezca brevemente en la pantalla, seguida por un valor que destella.
3. Ajuste el primer valor pulsando **+** (DISPLAY) o **-** (STOP/RESET).
4. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor a ser ajustado.
5. Repita los pasos 3 y 4 para todos los valores que necesite ajustar.
6. Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

Para el modo Alarma, usted puede programar los siguientes valores:

- Tipos de alarma (WEEKDAYS (días hábiles), WEEKENDS (de fines de semana), ONCE (sólo una vez), o DAILY(diaria)). Una alarma “DAILY” timbrará cada día a la hora elegida, una alarma “WEEKDAYS” timbrará de lunes a viernes a la hora elegida, una alarma “WEEKENDS” timbrará el sábado y el domingo a la hora elegida, y una alarma “ONCE” timbrará sólo una vez a la hora elegida y luego se apagará automáticamente.

► Hora de alarma (horas, minutos y AM/PM si la hora se ajusta al formato de 12 horas).

► Status de la alarma (OFF o ON (activada o desactivada)). También puede pulsar **START/SPLIT** para cambiar el status de la alarma.

Observe que si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.

Modo Configurar



Use el modo Configurar para establecer opciones que mejoren el desempeño de otros modos del reloj, para los seis grupos de programación siguientes:

Programación del HRM: los ajustes de pulso le permiten establecer rangos de pulso determinados para su frecuencia cardiaca.

Programación de S+D: los ajustes de velocidad y distancia afectan la respuesta del reloj a los datos recibidos del medidor GPS-3D.

Programación de altitud: los ajustes de altitud configuran la altura deseada y fijan cálculos de tasa de ascenso y nivelación.

Programación de “manos libres”: el ajuste de “manos libres” da opciones de programación del reloj para que funcione automáticamente sincronizado con el medidor GPS-3D.

Programación del reloj: los ajustes del reloj dan opciones para personalizar el funcionamiento general del reloj, incluyendo ocultar datos o modos.

Programación de unidad: los ajustes de unidad le permiten determinar las unidades para mostrar la distancia (por ejemplo millas vs kilómetros) y de pulso (pulsaciones vs porcentaje).

Utilizando el modo Configurar

A diferencia de otras funciones de programación en el reloj, el modo Configurar incluye un menú por jerarquía para los grupos que se programan.

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Configurar aparezca.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para ir al siguiente grupo de programación o al anterior.
3. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ingresar un grupo de programación.

4. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por las opciones dentro de un grupo de programación.
5. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para elegir una opción dentro de un grupo de programación. Esto puede permitirle cambiar una programación o llevarle a otro nivel.
6. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para establecer la opción dentro de un grupo de programación.
7. Pulse **DONE (MODE)** cuando haya acabado de establecer una opción dentro de un grupo de programación.
8. Pulse **DONE (MODE)** de nuevo para volver al nivel del grupo de programación.

Programación del HRM

Antes de configurar los ajustes de su pulso, consulte *Heart Zones® Tools for Success* para información sobre la importancia del seguimiento de su pulso y cómo determinar su pulso máximo. Despues, configure los siguientes ajustes de pulso:

- **Rango TZ y alerta:** usted puede escoger de uno a cinco rangos de pulso preestablecidos (marcados Z1 a Z5) o tres rangos de pulso personalizados (marcados C1 a C3). También puede elegir que el reloj le dé una señal de alerta o ninguna si sus pulsaciones están fuera de su rango determinado. Las opciones para la alerta incluyen NO ALRT (sin alerta), AUDIBLE (sonora) o SILENT (silenciosa).

NO ALRT apaga la alerta por completo, SILENT le advierte con una señal visible (una flecha hacia arriba o hacia abajo en la

pantalla del reloj) si usted sobrepasa o no alcanza su rango de pulso determinado, y AUDIBLE combina una melodía de advertencia con la alerta visual. Escuchará una melodía ascendente si usted sobrepasa su rango y una melodía descendente si va abajo de su rango.

- **Rangos personalizados:** usted puede establecer el número para el rango determinado superior e inferior o el porcentaje (dependiendo de la forma que escoja para presentar su pulso) hasta para tres rangos de pulso personalizados, marcados CUSTOM 1, CUSTOM 2 y CUSTOM 3.
- **Recuperación:** esto le ayuda a determinar cuán rápido su corazón retorna a un nivel más bajo de pulso al final de su actividad; entre más rápido retorne, mejor su nivel de estado físico. Puede programar el reloj para calcular el pulso de recuperación cuando usted detiene el cronógrafo por un minuto, dos minutos o desactivarlo. Escogiendo OFF evitará que el reloj calcule automáticamente un pulso de recuperación cuando usted detiene el cronógrafo. Usted puede todavía calcular su pulso de recuperación en el modo Resumen, estableciéndolo a un minuto si usted escoge OFF en el modo Configurar.
- **Pulso máximo:** ingrese su pulso máximo. El reloj usa este valor para calcular los cinco rangos de pulso preestablecidos y sirve como una referencia para mostrar su pulso como un porcentaje de su pulso máximo (POR CIENTO).

➤ **Presentación del pulso:** usted puede programar su reloj para presentar su pulso como un porcentaje de su máxima pulsación (POR CIENTO) o en latidos por minuto (BPM). La configuración que usted escoja determinará la visualización de su pulso en las otras configuraciones del reloj.

Programación de S+D:

- **Tipo de rango:** similar en concepto a una alerta de rango de pulso determinado, usted puede programar el reloj para llevar cuenta de su velocidad o de su paso y alertarle si usted va demasiado lento o demasiado rápido (los tipos de alerta incluyen una alerta audible que suena o una alerta silenciosa que destella). Usted puede fijar los límites de velocidad y paso independiente mente. Por ejemplo, establezca límites de paso para controlar el ritmo de su carrera y fijar límites de velocidad útiles para ciclismo. Después cambie simplemente los ajustes para cada actividad.
- **Alerta de distancia:** programa el reloj para alertarle sobre los intervalos de distancia. Por ejemplo, usted puede programar el reloj para alertarle por cada milla que recorre. La alerta de distancia funcionará solamente cuando usted tiene el cronógrafo en marcha. Si usted quisiera que el reloj tome un tiempo acumulativo con base en la distancia recorrida, ver la programación de “manos libres” en la página 217.

Nivelación: la nivelación es útil si usted siente que los valores mostrados de velocidad o de paso aparentan ser demasiado inestables. La nivelación aplica un filtro promediante y puede causar que los valores mostrados de velocidad o de paso respondan más despacio a los cambios.

- **Nivelación de velocidad:** activa o desactiva la nivelación de velocidad.
- **Nivelación de paso:** activa o desactiva la nivelación del paso.

Programación de altitud

- **Nivelación:** la nivelación es útil si usted siente que los valores mostrados de altitud aparentan ser demasiado inestables. La nivelación aplica un filtro promediante y puede causar que los valores mostrados de altitud respondan más despacio a los cambios. Usted puede activar o desactivar la nivelación de altitud.
- **Actualización de la tasa de ascenso:** programa el reloj para actualizar el periodo al cual se calcula la tasa de ascenso. Puede elegir intervalos de 30 segundos, o de 1, 10, 30 o 60 minutos. Programe esta función a una menor duración para actividades verticales más rápidas como esquiar, o a una mayor duración para actividades verticales más lentas como escalar.

Programación de “manos libres”

“Manos libres” consiste en automatizar las funciones del cronógrafo, para que usted se concentre en su ejercicio en vez de estar operando el reloj. Inclusive cuando está activada, todavía usted puede tomar tiempos acumulativos manualmente sin afectar la operación “manos libres”. Configure los siguientes ajustes de manos libres:

- **Acumulativo automático:** esta función permite al cronógrafo tomar automáticamente tiempos acumulativos con base en un tiempo que usted determine. Por ejemplo, puede programar el reloj a tomar un tiempo acumulativo cada 10 minutos o, si usted programa acumulativo automático a 1 MI, el reloj tomará entonces un tiempo acumulativo a cada milla en forma automática.
- **Inicio automático:** esta función habilita al cronógrafo para iniciarse cuando usted se pone en movimiento. Puede tomar varios segundos para que el medidor GPS-3D detecte su movimiento, causando un ligero atraso en el tiempo de inicio.
- **Parada automática:** esta función habilita al cronógrafo para detenerse cuando usted se detiene. Puede tomar varios segundos para que el medidor GPS-3D detecte que usted se ha detenido, causando un ligero atraso en el tiempo de parar.
- **Sync timer & chrono:** esta función le permite programar el temporizador interválico y el cronógrafo para que se inicien y paren simultáneamente, de modo que usted pueda grabar la

información del cronógrafo cuando use el temporizador interválico. Completar un intervalo en el modo Temporizador Interválico hará que el reloj tome un tiempo acumulativo en el cronógrafo. Utilice esta función si usted desea un registro de su desempeño para cada intervalo de su ejercicio. Cada intervalo corresponde a una vuelta o una parte en el modo Datos de Vuelta. Usted debe desactivar la configuración “Sync Timer & Chrono” si desea que el temporizador cambie al modo Cronógrafo al final de un conteo regresivo en el modo Temporizador Básico.

Programación del reloj

Configure los siguientes ajustes del reloj:

- **Función Night-Mode®:** cuando está activada, la luz nocturna INDIGLO® se enciende al pulsar cualquier botón. Esta función se desactiva automáticamente después de ocho horas.
- **Timbre a cada hora:** cuando está activada, el reloj timbrará a cada hora en punto.
- **Sonido al pulsar:** cuando está activada, el reloj emitirá un sonido al pulsar cualquier botón.
- **Modo ocultar:** a su elección usted puede presentar o desactivar los siguientes modos: Intervalo, Datos de Vuelta, Resumen, Temporizador o Alarma. Por ejemplo, si desactiva el modo Datos de Vuelta éste no se mostrará hasta cuando usted lo active de nuevo desde el modo Configurar. A su elección puede también mostrar, ocultar o desactivar el modo Vertical o el modo Finalizar.

➤ **Ocultar los datos:** a su elección usted puede presentar u ocultar datos de los medidores de estado físico. Por ejemplo, si no usa el medidor HR para su ejercicio y elige ocultar los datos del medidor HR, usted no verá ninguna información relacionada con el pulso porque estos datos se basan en el uso del medidor HR.

Programación de unidad

Configure los siguientes ajustes de unidad:

- **Distancia:** programe el reloj para presentar la distancia en términos de millas, kilómetros (KM) o millas náuticas (NM).
- **Velocidad:** programe el reloj para presentar la velocidad en términos de millas por hora (MPH), kilómetros por hora (KPM), millas náuticas (NM), o automática.
- **Paso:** programe el reloj para presentar el paso en términos de millas (MPH), kilómetros (KPH), millas náuticas (NM) o automático.
- **Altitud:** programe el reloj para presentar la altitud en términos de pies, metros o automática.

En la programación de unidad usted puede ajustar la velocidad, paso y altitud a cualquier unidad independientemente o a la configuración automática preestablecida. Programando para función automática, cada ajuste sigue automáticamente la configuración establecida para la unidad de distancia. Esto le permite un cambio rápido de unidades para toda su información en pantalla sin tener que ajustar cada configuración a cada momento, y a la vez permite flexibilidad para ciertas situaciones.

Por ejemplo, una corredora escoge usualmente kilómetros para sus ajustes de unidad. Sin embargo, cuando corre una maratón, ella cambia su unidad de distancia a millas (una maratón es siempre de 26,2 millas), pero escoge kilómetros como el ajuste de unidad para el paso. Durante la maratón, la corredora puede ver su distancia en millas para comparar las marcaciones del recorrido de la competencia, pero puede ver su paso en la forma más acostumbrada en minutos por kilómetro para entender mejor cuán rápido va corriendo.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Cambiando la pila

ADVERTENCIA: CAMBIAR LA PILA POR SU CUENTA PUEDE CAUSAR UN DAÑO AL RELOJ. TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL RELOJ A UN JOYERO O DISTRIBUIDOR PARA QUE REEMPLACE LA PILA.

Si decide cambiar la pila usted mismo, busque al respaldo del reloj (caja) el tamaño y el tipo de pila que necesita su reloj. Siga cuidadosamente los pasos a continuación:

1. Coloque el reloj bocabajo sobre una superficie plana.
2. Separe las dos mitades de la pulsera del reloj usando un destornillador pequeño de cabeza plana.
Usted debe instalar la tapa de la caja en la misma dirección en que la quitó o el timbre no funcionará después de reensamblado.
3. Usando un destornillador Phillips 00, quite los cuatro tornillos que aseguran la tapa y póngalos a un lado. Quite la tapa con cuidado y póngala a un lado.

ADVERTENCIA: MANTENGA SIEMPRE EL RELOJ BOCABAJO SOBRE SU SUPERFICIE DE TRABAJO. SI USTED VOLTEA EL RELOJ PARA QUITAR LOS TORNILLOS O LA TAPA PUEDE PERDER LOS PEQUEÑOS CONECTORES ELÉCTRICOS ADENTRO DEL RELOJ.

4. Abra con cuidado la abrazadera de la pila y saque la pila.
5. Ponga una pila nueva en el compartimento de la pila, asegurándose que el lado con la marca "+" esté al frente.
6. Cierre la abrazadera de la pila.
7. Coloque la tapa, asegurándose que el empaque oscuro se ajuste firmemente en la ranura de la caja y que la tapa se alinee adecuadamente con el reloj para asegurar que el timbre se alinearán con las conexiones internas (ver nota después del paso 2).
8. Sujete con cuidado las correas de modo que la parte más corta con la hebilla se enganche al juego superior de agarraderas.

Luz nocturna INDIGLO®

La tecnología electroluminiscente ilumina toda la cara del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Su reloj puede resistir presión del agua hasta por 86 psi (equivalente a una inmersión de 164 pies o 50 metros bajo el nivel del mar). Esta resistencia a 50 metros permanece invariable hasta tanto usted mantenga el cristal, los botones y la caja intactos.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO OPRIMA NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

Aunque su reloj resistirá al agua, usted no debe usarlo para buceo, pues no es un reloj de buzo y usted debe lavar su reloj con agua fresca después de estar expuesto al agua salada. El reloj no mostrará los datos del medidor mientras se utilice bajo el agua.

INFORMACIÓN LEGAL

TIMEX y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Corporation. BODYLINK es marca registrada de Timex Group, B.V. INDIGLO es una marca registrada de Indiglo Corporation en EUA y en otros países. HEART ZONES es una marca de Sally Edwards.

Garantía internacional (garantía limitada para EUA)

Timex Corporation garantiza su reloj contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta Garantía Internacional.

Cabe aclarar que Timex puede, a su elección, reparar su reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

ADVERTENCIA: ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO BASADOS EN ESTAS CONDICIONES:

1. después de que vence el plazo de la garantía;
2. si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo el fabricante;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. si son en la caja, los accesorios o la pila. Se le podría cobrar por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES.

En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual estas limitaciones podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devolver el reloj al fabricante, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el producto, adjuntando el Cupón de Reparación diligenciado o, solamente en EUA y Canadá, el Cupón de Reparación diligenciado o una nota en la que figure su

nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjuntar el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): en EUA, un cheque o giro postal (money order) por US\$7.00; en Canadá, un cheque o giro postal por CAN\$6.00; en Reino Unido, un cheque o giro postal por UK£ 2.50. En otros países se le cobrará por gastos de manipulación y envío.

ADVERTENCIA: JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

EUA: llamar al 1-800-328-2677 por información de garantía adicional. **Canadá:** llamar al 1-800-263-0981. Brasil: al 0800-168787. **México:** al 01-800-01-060-00. **Centroamérica, el Caribe, Bermuda y las Bahamas:** al (501) 370-5775 (EUA). **Asia:** al 852-2815-0091. **El Reino Unido:** al 44 020 8687 9620. **Portugal:** al 351 212 946 017. **Francia:** al 33 3 81 63 42 00. **Alemania:** al +43 662 88 92130. **Oriente Medio y África:** al 971-4-310850. **Otras zonas:** comuníquese con su vendedor o distribuidor local de Timex para información sobre garantía.

**GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN
DEL RELOJ**

Fecha de compra original: _____
(Si lo tiene, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: _____
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: _____

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN;
POR FAVOR GUÁRDELO EN UN LUGAR SEGURO.

Aviso de FCC (EE.UU.) / Aviso de IC (Canadá)

Timex Corporation declara que los siguientes productos, con todos los componentes del sistema Bodylink de Timex, cumplen con las reglas correspondientes de FCC Sección 15 y las reglas canadienses de la industria para dispositivos Clase B como se detalla a continuación:

Nombre del Producto: *Sistema de velocidad + distancia:*
Transceptor GPS series M5xx/M1xx

Sistema Monitor de Frecuencia Cardiaca:
Transmisor HRM series M6xx/M5xx

Tipo de Producto: Radiador intencional

Modelo	FCC ID No.	Cert. IC No.
Monitor de velocidad+distancia M850/M576	EP9TMXM850	3348A-12181
Monitor de velocidad+distancia M185/M187	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Monitor de frecuencia cardiaca M515/M579	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor de frecuencia cardiaca M640	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

Estos dispositivos cumplen con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocarán interferencias nocivas y (2) aceptarán todas las interferencias que reciban, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Nombre del Producto: *Receptores del reloj:*

HRM/velocidad+distancia series
M6xx/M5xx/M1xx

Grabadores de datos:

HRM/velocidad+distancia series
M5xx/M1xx

Tipo de Producto: Radiador no intencional

Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se usa según lo indicado en el manual de instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión, lo que se determina encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que para evitar la interferencia oriente la antena receptora en otra dirección o la cambie de lugar. También puede aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

Precaución: Cualquier cambio o modificación al equipo antes mencionado que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este equipo.

Aviso de la industria canadiense: Este aparato digital Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.